

～看護・介護の現場の皆さまへ感謝を込めて～

コロナ禍で最前線で尽力されている皆様へ心からの感謝の気持ちを伝えるため、私たちの出来る事の中からこのセミナーを企画させて頂きました。心身共にお疲れの日もあるかと思いますが、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

知らないうちに、拡めちゃうから。



# セルフケア：みんなでやってみよう！

## 職場でできるリラックス方法

参加費無料  
各回先着  
100名様

- ランチを食べながら気楽に視聴して貰えるウェビナー
- 前半・後半のみでも、前後半参加頂いてもOK
- スマホからでも簡単にご参加頂けます
- 直前でもお申込み頂けます

ランチタイムにほっと一息リラックス

[日時] ▶▶▶ **前半** 12月06日(月) 13:20～13:50 (日本時間)

**後半** 12月13日(月) 13:20～13:50 (日本時間)

どちらかのみのご参加も大歓迎です

[会場] ▶▶▶ Zoomウェビナー (事前予約制)

[https://alpsalpine.zoom.us/webinar/register/WN\\_plq\\_HlvzQPitFVdIUkGyLw](https://alpsalpine.zoom.us/webinar/register/WN_plq_HlvzQPitFVdIUkGyLw)

URLかQRコードからお申込みください



[内容] ▶▶▶ **セルフケアの基本**

～職場で出来るリラックス方法を体験しよう～

お申込みページ

### ●12/06 「セルフケアの基本・筋弛緩法」



公認心理師・臨床心理士

**石綿 駿介**

2015年大学院卒業後、2015年から2018年まで大学病院の精神科、精神科クリニックで勤務し、カウンセリング、心理検査、復職支援プログラム等を担当。勤務中に多くの社会人と面談する中で、「早期発見、早期対応ができれば悪化を防げたのではないか」と考え、2019年にアルプスビジネスクリエーションに入社。現在は、いきいきとした職場づくりを目指し、アルプスアルパイングループ内、外でカウンセリングやメンタルヘルス、コミュニケーション等の研修を多数行っている。

### ●12/13 「マインドフルネス・呼吸法」



公認心理師・臨床心理士  
産業カウンセラー

**古屋 千瑞子**

20年近く一般企業で勤務。組織で働いてきた経験を活かして、働く人のサポートをしたいと思い、心理職に転身。これまで、職場の人間関係・ハラスメント問題の電話相談員、東京都ひきこもり支援スタッフ、心療内科でカウンセラーとしての就業を経て、2019年にアルプスビジネスクリエーションに入社。現在は、EAPのカウンセラーとして、企業・組織で働く人へカウンセリングや休職・復職プログラムの支援を行っている。その他、日々働く人たちのサポートのために心の健康や職場のコミュニケーションなどの研修講師も多数担当。

主催  
お問い合わせ



株式会社アルプスビジネスクリエーション 人材サービス部

〒145-0067 東京都大田区雪谷大塚町1-7 <https://www.alpsbc.co.jp/>

#広がれありがとうの輪

TEL

03-5499-8007

MAIL

abc\_smb\_00316@jp.alps.com